

Apports quotidiens de référence (AR) et teneurs minimales et maximales pour vitamines et minéraux

Nom nutriment (unité)	Valeurs AR (R1169/2011)	Minimum (% AR) (R1169 et AR 30/05/2021)	Maximum (AR 30/05/2021)
Vitamine A (rétinol-équivalents) (μg)	800	120 (15)	1200
Vitamine B1 (thiamine) (mg)	1,1	0,165 (15)	-
Vitamine B2 (riboflavine) (mg)	1,4	0,21 (15)	-
Vitamine B3 (niacine-équivalents) (mg)	16	2,4 (15)	10 ⁽¹⁾ ou 54 ⁽²⁾
Vitamine B5 (acide pantothénique) (mg)	6	0,9 (15)	-
Vitamine B6 (pyridoxine) (mg)	1,4	0,21 (15)	6
Vitamine B12 (cyano-cobalamine) (μg)	2,5	0,375 (15)	-
Vitamine C (acide L-ascorbique) (mg)	80	12 (15)	1000
Vitamine D (calciférol) (μg)	5	0,75 (15)	75
Vitamine E (alpha-tocophérol-équivalents) (mg)	12	1,8 (15)	39
Vitamine H (biotine)	50 μg	7,5 (15)	-
Vitamine K (μg)	75	11,25 (15)	210
Acide folique (μg)	200	30 (15)	500
Bore (mg)			3
Calcium (mg)	800	120 (15)	1600
Chlorure (mg)	800	120 (15)	-
Chrome (μg)	40	6 (15)	187,5
Fluorure (mg)	3,5	-	1,7
Phosphore (mg)	700	105 (15)	1600
Fer (mg)	14	2,1 (15)	45
Iode (μg)	150	22,5 (15)	225
Potassium (mg)	2000	300 (15)	6000
Cuivre (mg)	1	0,15 (15)	2
Magnésium (mg)	375	56,25 (15)	450
Manganèse (mg)	2	0,3 (15)	1
Molybdène (μg)	50	7,5 (15)	225
Sodium (mg)	-	-	-
Sélénium (μg)	55	8,25 (15)	105
Silicium	-	-	-
Zinc (mg)	10	1,5 (15)	22,5

(1) pour l'acide nicotinique ou l'hexanicotinate d'inositol (hexaniacinate d'inositol) ou pour l'association de ces deux substances

(2) pour la nicotinamide